

## **Физическая культура дошкольника**

В. Шебеко, кандидат педагогических наук, доцент,  
Белорусский государственный педагогический университет  
им. Максима Танка

Физическая культура личности - это устойчивое качество личности, определяющее заботу человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния. Основными показателями физической культуры как свойства и характеристики отдельного человека являются: двигательные умения и навыки, знания в области физического совершенствования, способность к самоорганизации здорового образа жизни, социально-психологические установки, ориентирующие на занятия физкультурно-спортивной деятельностью. Педагогическими условиями формирования физической культуры личности выступает единство практической деятельности, знаний и убеждений, мотивационно-потребностной сферы. С позиции методологического подхода признается развитие физической культуры личности в различных видах деятельности.

Формирование физической культуры личности в современный период связывают с совершенствованием организации физического воспитания, пересмотром содержания работы. «Вхождение» в мир физической культуры выступает не просто как процесс «привлечения» человека к различным формам физкультурной деятельности. Формирование физической культуры личности есть процесс осознанного приобщения ее к ценностям физической культуры. Они характеризуются двумя уровнями – общественным и личностным.

К общественному уровню относят накопленные человечеством специальные знания, спортивную технику, технологии спортивной подготовки, методики оздоровления, лучшие образцы моторной деятельности, спортивные

достижения. Иными словами, все то, что создано людьми для физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни.

Личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется двигательным компонентом, определенным уровнем знаний, заботой о поддержании в норме физического состояния.

Сравнительно недавно в теории физической культуры сформировано новое понятие «интенционные ценности», отражающие сформированность общественного мнения, престижность физической культуры в обществе, ее популярность у различных категорий населения, а главное, желание и готовность человека к постоянному развитию и совершенствованию потенциала своей физической культуры. К этой группе ценностей относятся и социально-психологические установки людей, определяемые характером, структурой и направленностью потребностей, мотиваций и ценностных ориентаций на занятия физическими упражнениями.

Поскольку любая из ценностей физической культуры «работает» в той или иной мере на здоровье человека, возрастает роль валеологического воспитания, главной целью которого становится процесс формирования здорового образа жизни (ознакомление людей с многообразием традиционных и нетрадиционных средств и методов сохранения и укрепления здоровья, воспитание потребности в здоровом стиле жизни), а также формирование физической культуры личности.

Создание, сохранение, усвоение, преобразование, распространение и потребление ценностей физической культуры претворяются в действительность с помощью физкультурной деятельности. Физкультурная деятельность представляет собой систему, подчиняющуюся всем закономерностям системного целого. Основные ее виды – физкультурно-рекреационная, физкультурно-образовательная, физкультурно-спортивная, физкультурно-реабилитационная. Все они связаны с удовлетворением человеком многообразных потребностей в сфере физической культуры через

сознательную, окультуренную, двигательную деятельность. В целом физкультурная деятельность направлена на физическое совершенство личности на пути ее всестороннего и гармонического развития. Она не ограничивается только развитием и формированием телесных характеристик человека, а находится в тесной взаимосвязи с его духовной деятельностью. Это и определяет специфику физкультурной деятельности, позволяет через нее решать общевоспитательные, общекультурные задачи (Ю.М. Николаев).

Эффективность физкультурной деятельности определяется потребностно-мотивационным звеном (формирование потребностей, мотивов, ценностных ориентаций человека), а также овладением занимающимися определенным уровнем знаний. Эти характеристики способствуют социализации личности в процессе физкультурной деятельности и в то же время являются одним из показателей уровня ее физического совершенства. Только тогда, когда физкультурная деятельность рассматривается со стороны человеческой значимости и ценности, она становится фактором истинно культурного развития человека, гармонизации телесного и духовного, устойчивого приобщения его к культуре физической. Именно в процессе этой деятельности и формируется физическая культура личности каждого конкретного человека.

Формирование физической культуры личности может плодотворно решаться только на основе единства и взаимообусловленности категории социального и биологического в человеке. В отличие от других сфер культуры, физическая культура соединяет эти компоненты в единое целое и является сферой их гармонизации. Свое отражение они находят в двигательном и интеллектуальном компонентах физической культуры.

В дошкольном возрасте формирование физической культуры личности традиционно связывают с двигательным компонентом, основная суть которого – формирование двигательных умений и навыков. В период дошкольного детства возникают и развиваются разнообразные группы физических упражнений. В первую входят характерные для новорожденного

импульсивные движения. Они вызваны импульсами, поступающими к мышцам из нервной системы, не связаны с внешними раздражителями и не имеют определенной цели.

К другому типу относятся рефлекторные движения. Их характерная особенность заключается в том, что на действие внешнего раздражителя организм отвечает строго определенным двигательным актом. Под действием раздражителя автоматически осуществляется не зависящая от сознания двигательная программа.

В третью группу входят интенсивные движения – цепь рефлекторных двигательных актов (сосательный инстинкт).

К четвертому типу движений относятся простые сознательные и автоматические движения. Их отличие от других типов движений состоит в том, что ими управляет кора головного мозга. Именно поэтому этот тип движений тесно связан с обучением (Н.А.Бернштейн).

Сознательные движения оказывают активное воздействие на функциональное состояние организма (обмен веществ, выработку гормона – адреналина, тонизирующего все жизненные процессы) и на личность, их выполняющую: объектом воли и сознания ребенка является его собственное тело, его моторика, так называемое "физическое Я"; регулярные физические нагрузки требуют постоянных волевых усилий; выполнение упражнений сопровождается насыщенными эмоциональными переживаниями, вызванными борьбой за лучший результат; ребенок знакомится с разнообразными двигательными умениями, навыками.

Особенности формирования двигательных умений и навыков у детей определены многочисленными исследованиями. Важно, считают ученые, определить для каждого двигательного действия возраст детей, в течение которого оно усваивается более легко. Если эти сроки пропущены, то формирование навыков значительно усложняется. Происходит это потому, что различные органы и системы организма формируются, созревают и

развиваются на протяжении жизни человека не одновременно и неравномерно. Периоды ускоренного роста периодически сменяются фазами замедленного развития различных двигательных функций. В такие периоды детский организм по-разному реагирует на воздействие физических нагрузок (Э.С.Вильчковский, Т.И.Осокина).

В период дошкольного возраста выделяются третий, пятый и седьмой годы жизни, когда происходит не только количественный рост, но и качественная перестройка функций основных энергообеспечивающих систем. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия в эти критические периоды средств физической подготовки, направленных на формирование двигательных навыков (Д.В.Хухлаева, Г.П.Юрко).

Главная задача физического воспитания ребенка третьего года жизни – освоение и совершенствование новых видов движений, особенно пальцев рук и кисти, закрепление и совершенствование навыков уже освоенных видов движений: ходьбы, бега, прыжков, подбрасывания и ловли мяча, плавания.

Физическое воспитание ребенка четвертого года жизни направлено на освоение новых движений, преимущественно из арсенала спортивного характера, с постановкой конкретной цели: пробежать быстрее, метнуть дальше и т.п. Обращается внимание на освоение детьми элементов техники бега, прыжка, метания, элементов игры с мячом руками и ногами, элементов акробатики, катания на лыжах, коньках, плавания.

Основная направленность физической подготовки детей пятого года жизни – освоение сложных в техническом отношении упражнений, которые способствуют выработке умения правильно, в соответствии с заданием перемещать тело в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость и темп движений. Значительное место занимают упражнения, способствующие освоению отдельных элементов спортивных

движений (беговые, прыжковые, метательные и др.), развивающие физические качества (ловкость, быстроту, гибкость).

На шестом году жизни все большее место занимают специализированные тренировки отдельных физических качеств и способностей. Акцентируется развитие быстроты и выносливости, а также овладение детьми более сложными видами движений из арсенала спорта (В.К.Бальсевич).

Педагогическая деятельность подчиняется следующим задачам: в 3 года детей необходимо учить движениям, не предъявляя требований к их качественной стороне; в 4-5 лет у детей формируется целенаправленность двигательной активности, умение реализовать ее в интересных и полезных видах деятельности, от "азбуки движений" осуществляется переход к формированию культуры движений; в 6 лет развивается стойкий интерес и потребность к двигательной деятельности, в том числе к спортивным видам физических упражнений (М.В.Мащенко, В.А.Шишкина).

Любые двигательные навыки статического или динамического характера требуют учета биологических закономерностей двигательного поведения. К числу биологических закономерностей ученые относят потребность ребенка в движениях, двигательную активность. Установлено, что суточная двигательная активность увеличивается от раннего к дошкольному возрасту и составляет: в 3 года – 5,5 - 6 тысяч шагов; 4 года – 7,0 - 9,5; 5 лет – 8,0 - 11; 6 лет – 11,0 - 13; 7 лет – 12,0 - 15,5 (М.А.Рунова). Ежеминутно дети совершают в среднем 14-40, а максимально 70-227 локомоций (Н.Т.Лебедева).

Однако последние тесно связаны с образовательно-воспитательной работой дошкольного учреждения, утомлением ребенка, фазой двигательного беспокойства, типом нервной системы, состоянием здоровья ребенка. Для определения наиболее рациональных для каждого ребенка методов обучения

необходимо знание типа нервной системы, так как проявление основных свойств нервной системы предполагает разные способы адаптации организма к изменяющимся требованиям среды (Г.Г.Попов).

Несмотря на фундаментальные научные разработки и практические рекомендации в этом направлении, в учреждениях дошкольного образования отмечается низкий двигательный режим, нарушающий баланс в учебной деятельности детей, приводящий к переутомлению и снижению иммунитета.

*Интеллектуальный компонент физической культуры*, определяется содержанием физкультурных знаний дошкольника. В результате освоения физкультурных знаний у детей формируется правильное отношение к своему здоровью, развиваются умения и навыки, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой, - они начинают понимать, при каких условиях среда обитания безопасна для жизни и здоровья, осознавать вклад каждой системы организма в выживание и здоровье.

В основе физкультурных знаний ребенка лежат лично значимые ценности:

- знания ребенка о своем физическом состоянии, средствах воздействия на него. Дети получают знания и представления о показателях здоровья (хорошая осанка, хорошее настроение, хороший аппетит, хороший сон, ничего не болит), знакомятся с признаками заболеваний (высокая температура, озноб, боли в горле, головная боль, насморк, потеря аппетита, покраснение глаз);
- знания простейших правил сохранения и укрепления здоровья, правил самодисциплины. Дети узнают о том, как нужно заботиться о здоровье: соблюдать режим дня (во время ложиться спать, есть в одно и то же время, занятия чередовать с отдыхом); закаляться (гулять в любую погоду, устанавливать простейшие связи состояния погоды и соответствующей одежды, принимать душ, спать с открытой форточкой); есть продукты, полезные для здоровья (мясо, яйца, рыба, молочные продукты – помогают расти; хлеб, булка, овощи, фрукты – дают энергию, жир – согревает тело);

защищаться от микробов (не пить на улице, мыть руки с мылом, есть только мытые овощи, есть и пить только из чистой посуды, когда чихаешь – закрывать рот платком); выполнять гигиенические процедуры (полоскать рот после еды, чистить зубы, мыть лицо, шею, руки, ноги, следить за чистотой и длиной ногтей); соблюдать гигиену одежды и обуви (проветривать, чистить, аккуратно хранить);

- знания о предметах и действиях, связанных с выполнением гигиенических процедур (носовой платок, расческа, полотенце, одежда, зубная щетка); знакомятся с правилами хранения предметов личного обихода, некоторыми приемами первой помощи в случае ушибов (обработка мелких царапин, накладывание повязок);

- знания о физических упражнениях, их назначении, способах использования в жизни людей. Дети знакомятся с основными исходными положениями физических упражнений, связанных с работой крупных групп мышц; усваивают элементы техники основных видов движений, правила безопасности при их выполнении; получают знания о содержании и правилах подвижных и спортивных игр, простейших правилах самостоятельных занятий физической культурой;

- знания о своих физических возможностях (уровень физической подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку);

- знания и представления о своем организме: строение скелета, значение мышц, строение и деятельность головного мозга, сердца, органов дыхания. Овладение данной информацией помогает лучше понять себя, а знания о своей телесности выполняют функцию ориентиров поведения, учат детей адекватно реагировать на изменения окружающей среды.

В работе со старшими дошкольниками могут быть использованы знания, формирующие представления детей об олимпизме (программа и символика Олимпийских игр, традиционные ритуалы Олимпийских игр, знаменитые олимпийцы современности и др.).

У читателя, естественно, возникает вопрос: как следует формировать у детей физкультурные знания. Первоначально – на уровне представлений фиксировать конкретные образцы поведения, положительные и отрицательные действия по отношению к собственному здоровью. Усвоение ребенком представлений происходит на основе личных наблюдений, анализа собственного поведения, словесной информации взрослого или сказочного героя (доктор Айболит, Мойдодыр, Неболейка, девочка Чумазя, малыш Крепыш и др.). Они помещают детей в мир доверия, создают чувство уверенности и эмоционального комфорта, помогают ребенку прислушаться к себе, лучше понять себя.

Обогащение и расширение представлений завершается формированием понятий. Наличие специальных знаний, а также связанных с ними идей и понятий способствует образованию в сознании дошкольника ориентировочной основы действий, образца поведения. На этом уровне развивается способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию и самоконтролю. Дети учатся словами выражать события внутренней жизни, осознавать свои чувства, мысли, поступки, соотносить собственный индивидуальный опыт с нормативным. Постепенно правила здорового образа жизни входят в сознание ребенка как естественные, приятные и обязательные.

*Социально-психологический компонент физической культуры* раскрывает специфику формирования мотивационно-потребностной сферы ребенка, мотивов положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Мотивация – это активное состояние, направленное на удовлетворение потребности путем организации определенного целенаправленного поведения (В.Г.Асеев). Она является пусковым механизмом формирования функциональной системы, который активизирует структуры, включающиеся в афферентный синтез (аппарат

принятия решения, выработка программы и ее коррекция на основе результатов действия).

У ребенка в первые годы жизни имеет место врожденная мотивация двигательной активности, так называемая кинезофилия, которая обеспечивает естественную организацию его двигательной активности. Кинезофилия определяется врожденными биологическими механизмами и претерпевает изменения на протяжении индивидуальной жизни человека. По мере развития ребенка, без специального подкрепления, мотивация становится менее яркой, слабеет и уже в меньшей мере определяет спонтанную двигательную активность.

В тесной связи с мотивационно-потребностной сферой ребенка находятся эмоции. Они рассматриваются как психический процесс, активно включающийся в модуляцию функционального состояния мозга и организацию поведения, направленного на удовлетворение актуальных потребностей. Выполняя связующую роль между потребностью и поведением, эмоции побуждают к определенной деятельности, модулируют этапы ее протекания, оценивая результат. Установлено, что важным мотивом занятий спортом является их непосредственная эмоциональная привлекательность, которая, как бы изнутри регулируя поведение и деятельность, непрерывно соотносит их ход и промежуточные результаты с потребностями и мотивами и выполняет, таким образом, функцию текущей оценки. Однако часто ли дошкольники переживают позитивные эмоции на занятиях физической культурой? Практика показывает, что используемая в большинстве случаев традиционная (гимнастическая) форма организации занятий, ставит ребенка в позицию объекта, ограничивает свободу выбора им способа решения двигательной задачи. Нередко это приводит к возникновению «кризиса субъективности» - невозможности быть субъектом собственной деятельности (О.М.Дьяченко). Затруднения в преодолении данного кризиса могут привести

либо к превращению дошкольника в объект ожиданий и притязаний взрослого, либо к частичной утрате высокого уровня развития в силу невозможности предъявить себя окружающим.

Наиболее успешно эмоциональные переживания ребенка формируются в игре. Именно в игре обнаруживаются уже сложившиеся у детей способы и привычки эмоционального реагирования, формируются новые качества поведения. В современной педагогической науке принято говорить об игре как об игровом методе. В этом случае он квалифицируется как способ достижения какой-либо цели, решения конкретной задачи. В физическом воспитании игровой метод используется в виде игровых упражнений. Игровые упражнения – это физические упражнения, проводимые с использованием тех или иных методических особенностей игры. Их выполнение подчинено закономерностям техники данного двигательного действия. Упражнения в игровой форме в процессе обучения детей движениям применяются для улучшения эмоционального фона, поддержания интереса к занятиям. Это способствует повышению двигательной активности детей, положительно сказывается на качественной и количественной сторонах двигательной деятельности. Будучи эмоционально привлекательной для ребенка, игра оказывает стимулирующее влияние на выполнение двигательных действий, а образец двигательного действия, заложенный в роли, становится эталоном, с которым ребенок сравнивает собственное выполнение, контролирует его. При этом важен собственный поиск ребенка, его собственные размышления. Создание образов с помощью движений вызывает у детей эмоциональное отношение к двигательной деятельности, вовлекает в мыслительный процесс такие качества, как сообразительность, гибкость, способность переносить свойства

выполняемого движения на новый игровой образ. Происходит своеобразная подмена мотивов: дети начинают действовать из желания играть, результатом же оказывается новый двигательный навык. Основное взаимодействие педагога с детьми при этом заключается в умении вызвать у ребенка соответствующий эмоциональный отклик, помочь войти в воображаемую ситуацию, увидеть и понять образ другого (новый образ «Я»), вести двигательный диалог через язык жестов, мимики, поз.

Значение игры не ограничивается ее способностью к усилению мотивации двигательной активности детей. Она имеет отношение и к развитию такого компонента личности, как творчество. И не случайно игровая технология организации физкультурных занятий основывается на концептуальных положениях В.В. Давыдова, Д.Б. Эльконина об огромных возможностях творческого воображения детей, для развития которого игровая деятельность является наиболее адекватной. В настоящее время все большее признание среди ученых и практиков получает взгляд на творчество как на одну из наиболее содержательных форм психической активности детей, которую можно рассматривать «как универсальную способность, обеспечивающую успешное выполнение самых разнообразных детских деятельностей».

Таким образом, можно констатировать: формирование физической культуры личности не только позволяет довести до сознания ребенка необходимость заботливого отношения к собственному здоровью, но и затрагивает характеристики его личностного развития.